

Wild durchs Jahr

„Ich zeige dir, wie man
wilde Pflanzen sammeln
und verarbeiten kann“.

KOSMOS



@hegerundsammler
Isabel Fischer

Isabel Fischer

Wild —
durchs
Jahr

KOSMOS



© hegerundsammler
Isabel Fischer

Wild „Ich zeige dir, wie man
wilde Pflanzen sammeln
und verarbeiten kann“

durchs
Jahr

KOSMOS

Inhalt

Januar 16

Vogelmiere 17
Wiesen-Labkraut 20

Februar 24

Scharbockskraut 25
Hasel 28

März 32

Purpurrote Taubnessel 33
Giersch 38
Bärlauch 44
Duftveilchen 48

April 52

Löwenzahn 53
Gundermann 58
Gänseblümchen 64
Spitzahorn 66

Mai 68

Knoblauchsrauke 69
Wegeriche 72
Brennnessel 76
Lärche 80

Juni 84

Schwarzer Holunder 85
Rotklee 88
Echte Kamille 92

Juli 98

Kartoffelrose 99
Strahlenlose Kamille 102
Schafgarbe 104



August 110

Brombeeren 111
Wilde Samen 114
Wegwarte 116

September 118

Vogelbeere 119
Schwarzer Holunder 122
Weißdorn 127
Kornelkirsche 130

Oktober 136

Echte Nelkenwurz 137
Wilde Wurzeln 140
Hagebutte 142

November 146

Schlehe 147

Dezember 150

Nadelbäume 151
Fichte, Tanne, Kiefer



Input

Tipps und Tricks zum sicheren Sammeln 8
Mein Weg zur selbstständigen Kräuterfrau 10
Winterfeste Wildkräuter 23
Einmal Wildkräuter, immer Wildkräuter 30
Neue Welten entdecken 42
Ein Liebesbrief an den Löwenzahn 56
Wildpflanzen essen für den Planeten 62
Deine krautige Küchenausstattung 82
Nicht verzagen, Rotklee fragen 90
Mach deinen Körper zu deinem Lieblingssort 108
Willkommen im Team Wildfrüchte 132
Die Fichte sticht, die Tanne nicht - oder? 153

Hey, ich freu mich, dass dieses Buch bei dir gelandet ist.

Auf geht die wilde Pflanzenreise! Ich weiß nicht, auf welchem Wissenstand du derzeit bist. Vielleicht hattest du noch so gar keine Berührungspunkte mit Wildpflanzen, oder du hast nur noch ein paar Erinnerungsfetzen von deinen Großeltern im Kopf herumschwirren. Vielleicht aber bist du auch schon tief im Thema drin und kannst einfach nicht genug davon bekommen. Wie auch immer es ist, ich freue mich riesig, dass ich dir etwas von meiner Pflanzenleidenschaft mit auf den Weg geben darf.

Du bist ganz herzlich in meiner kunterbunten Kräuterwelt willkommen.

Alles was du siehst, wurde von mir gestaltet, geschrieben und fotografiert. Ich bin also total dankbar und glücklich, dass dieses Buch nun in deine Hände gefunden hat.

Ein paar Punkte möchte ich gerne zu Beginn mit dir teilen. Egal in welchem Monat du gerade steckst, dir steht eine vielfältige Zeit bevor. In diesem Buch habe ich bewusst Wildpflanzen ausgesucht, die man anhand ihrer Merkmale gut erkennen kann und die zahlreich um uns herum zu finden sind. Einige kennst du sicher schon.

Abhängig von der Lage und den Temperaturen unterscheiden sich die Pflanzen voneinander.

Jede Region hat einen eigenen Naturzyklus. Die Temperatur und die Lage machen z.B. einen Unterschied, wann was wie blüht, wächst und gedeiht. Ich habe jeweils ganz typische Monate ausgesucht, in denen alle Sammler:innen fündig und glücklich werden sollten. Aber es gibt eben auch Ausnahmen und Wetterschwankungen. Halte also die Augen offen und beobachte die Natur um dich herum. Dir wird auf jeden Fall jede Pflanze im Laufe des Jahres begegnen. Soviel steht fest.

Schau dir auch unbedingt meine Tipps und Tricks zum sicheren Sammeln auf Seite 8 und 9 an. So kannst du mit gutem Gefühl sammeln gehen und dich mit dem Thema vertraut machen. Das wichtigste: Achtsamkeit ist das A und O. Nicht nur dir, sondern auch der Pflanzenwelt gegenüber.

Ich wünsche dir mega viel Spaß beim Suchen, Sammeln und Verarbeiten.



Tipps und Tricks zum sicheren Sammeln

1 Sammele nur das, was du zu 100 % bestimmen kannst. Bedenke, dass es giftige Pflanzen gibt, die essbaren Verwandten teilweise sehr ähnlich sehen können. Achte auf alle Erkennungsmerkmale und lass die Pflanze bei Zweifeln stehen. Falls es bei den im Buch genannten Pflanzen giftige Doppelgänger geben sollte, werde ich davon berichten.

2 Bei den meisten Pflanzen gilt: Sammele die Wildpflanzen am besten um die Mittagszeit an einem sonnigen Tag. Wenn du Pflanzen für Tees sammeln möchtest, sollten möglichst auch die zwei Tage vorher trocken gewesen sein. Das vermindert die Schimmelgefahr. Beim Wurzelnernten kann das Wetter auch ungemütlicher sein.

Wichtig ist, dass man nur das sammelt, was man zu 100 % bestimmen kann und wirklich braucht.

- 3** Achte darauf, dass die Wildpflanzen nicht unter Naturschutz stehen. Das unterscheidet sich von Region zu Region. In ganz Deutschland ist z.B. die Wiesenschlüsselblume geschützt.
- 4** Meide stark befahrene Straßen, gespritzte Felder und häufig genutzte Hundewege. In etwas abgelegeneren Stadtparks sammle ich gelegentlich Teile der Bäume. Vor allem im Frühling.
- 5** Achte darauf, dass die Pflanzen frisch, intakt und nicht allzusehr angeknabbert aussehen – sprich zum Reinbeißen. Wenn Müll oder andere unappetitliche Dinge daneben liegt, solltest du nach einem saubereren Ort suchen.
- 6** Fang langsam an, um dich an die neuen Wirkstoffe zu gewöhnen. Wildkräuter sind wahre Powerpakete und können den Körper von 0 auf 100 auch mal etwas überfordern. Wenn du merkst, dass dir eine Pflanze gar nicht guttut: direkt absetzen.
- 7** Wasche die Kräuter bei frischem Verzehr in einem Wasserbad und trockne sie sanft ab. Blüten wie die vom Schwarzen Holunder solltest du wegen der Pollen nicht waschen.
- 8** Geh achtsam mit der Natur um und lasse einen Teil der Pflanzen lebendig zurück. Richte dich nach dem Sprichwort: „Einen guten Sammler oder eine gute Sammlerin sieht man nicht.“ Nimm beim Sammeln am besten ein Messer mit, um die Pflanzen so wenig wie möglich zu beschädigen.
- 9** Halte dich an die „Handstrauß-Regel“ – sprich pro Tag darf soviel gesammelt werden, wie zwischen Daumen und Zeigefinger passt. Nimm nur soviel mit, wie du wirklich nutzen kannst.
- 10** Bei chronischen Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft, Stillzeit und regelmäßiger Medikamenteneinnahme solltest du dich von fachkundigen Personen beraten lassen.
- 11** Falls du dir trotz Buch unsicher beim Sammeln bist, kann ich eine Kräuterwanderung oder ein Kräuterworkshop in deiner Nähe empfehlen. Neben mir haben viele krautige Kolleg:innen ein vielfältiges Angebot und helfen dir, den Einstieg so einfach wie möglich zu gestalten. Außerdem kann ich dir für unterwegs meine Wildkräuterlernkarten und auch das Buch „Was blüht denn da“ vom Kosmos-Verlag empfehlen. Es gibt mittlerweile auch Pflanzenbestimmungs-Apps, die bei der groben Bestimmung helfen. Allerdings solltest du danach noch tiefer recherchieren und sicherstellen, dass die App dir keinen gefährlichen Doppelgänger vorschlägt.
- 12** Überfordere dich nicht! Am Anfang reicht es vollkommen, wenn du nur ein paar Pflanzen erkennst und nutzt. Schon eine einzelne Pflanze kann man sehr abwechslungsreich anwenden, wie du in diesem Buch merken wirst.
- 13** Und der letzte Punkt: Ich wünsche dir Spaß beim Kräutersammeln. Genieße die kunterbunte Welt und das Entdecken der wilden Natur.

Mein Weg zur selbstständigen Kräuterfrau

Wie wird man eigentlich hauptberuflich Kräuterfrau? Das werde ich oft gefragt. Als ich mich damals dazu entschlossen habe, diesen Weg einzuschlagen, wurde ich von vielen mit großen und verwirrten Augen angeschaut – teilweise bis heute. Verrückterweise kannte ich zu diesem Zeitpunkt keine einzige Person, die diesen Beruf ausübte, und mir war auch nicht bewusst, wohin mich mein Weg führen würde. Auch was es bedeutet, selbstständig zu sein, wusste ich nicht. Ich wusste nur, dass ich mich am liebsten jeden Tag intensiv und frei mit Pflanzen, deren Wirkung und mit Fotografie beschäftigen wollte.

Gerne nehme ich dich mit auf diesen abenteuerlichen Ritt, der schon in meiner Kindheit angefangen hat. All diese Etappen trugen dazu bei, dass dieses Buch entstehen durfte. Ich bin sehr froh, dass ich damals auf mein Bauchgefühl gehört habe und ihm gefolgt bin.

Alles hat damals im artenreichen Garten meiner großherzigen Oma Olga angefangen. In diesem Garten konnte ich u.a. mit Bergflockenblumen, Ringelblumen, Margeriten und der weltbesten Pfefferminze überhaupt groß werden. Vieles durfte dort wachsen, wo es sich zeigte, und auch ich war mit meinem wilden Wesen mehr als willkommen. Mit den Händen tief in der Erde, beim Blumensträußebinden und Kräuternernten, bin ich immer richtig aufblüht. Dieser Ort war etwas ganz Besonderes für mich. Nach einiger Zeit hat mir meine Oma sogar ein eigenes Beet vermacht, das ich hegen und pflegen durfte. Ich vermisse diesen Ort bis heute.

Der Garten meiner Oma war ein Ort der Freiheit. Nicht nur für mich, sondern auch für die Pflanzen.

Neben den Stunden im Garten war ich am Wochenende oft mit meiner Familie in unserem kleinen Ferienhaus auf dem Land. Ringsherum waren überall unberührte Blumenwiesen. Mein Vater war ein riesen Naturfan und schwärmte ständig von der artenreichen Rhön. Mit meiner Mutter habe ich damals schon Holunder und wilden Schnittlauch gesammelt und verarbeitet. Leider hörte ihr Wissen über essbare Wildpflanzen dort aber schon auf. Allerdings hat sie mir ein sehr positives Gefühl für Heilpflanzen mitgegeben, indem sie mich in erster Instanz mit ihnen versorgt hat. Neben Schwedenkräutern, Zwiebelsäcken für die Ohren und Ringelblumensalbe für die Haut gab es immer zahlreiche Tees für jedes Wehwehchen.

Mein Leben als Kind war also ein kunterbunter Mix aus Leben in der Stadt, Gärtnern, wilden Wiesen und Wäldern am Wochenende, zudem viel Kreativem wie Zeichnen und auch schon früh die Fotografie. Aus der Liebe zur Kunst habe ich mich für ein kreatives Studium entschieden und bin so im abwechslungsreichen Kommunikationsdesign gelandet. Während des Studiums hatte ich oft den Wunsch, mehr mit Pflanzen zu machen, als das, was ich bis dato kannte. Immer wieder sah ich Fotos aus verwunschenen Kräuterküchen, gefüllt mit bunten Gläsern und essbaren Blüten.

Bei diesem Anblick empfand ich immer Sehnsucht, denn ich wusste nicht, wie ich selbst Tinkturen, Salben und Co herstellen könnte. Ich hatte damals keine Ahnung, wie unkompliziert das eigentlich ist. Für mich schien es einfach so weit weg. Womit fange ich an? Was für Zutaten brauche ich? Sind die Pflanzen giftig? Die typischen Fragen, die man sich am Anfang eben stellt.

Das Bedürfnis, Pflanzen in mein Leben zu integrieren und mein Wissen zu vertiefen, wurde so groß, dass ich meine Bachelorarbeit dem Thema widmete. Ich kreierte ein Konzept für einen Tee-laden, bei dem auch mein heutiger Markenname

„Heger und Sammler“ entstanden ist. Ich habe diese Monate sehr gefeiert! Endlich war ich da, wo ich offenbar schon lange hin wollte: im Design-Kräuter-Schlaraffenland. In dieser Zeit konnte ich total viel lernen und wirklich spüren, wie sehr mich das Thema „Kräuterkunde“ erfüllt. Auch in die Wildkräuter habe ich mich neu verliebt.

In dieser Phase kamen mir so viele Ideen, wie ich Kräuter mit meinem Beruf verbinden kann.





Zwei Wochen nach dem Abschluss habe ich dann eine drei Jahre lange Reise angetreten. Ich habe auf der Reise immer davon geträumt, einen eigenen Heilpflanzenblog zu starten – er war auch ein Teil meiner Bachelorarbeit. Immer wieder habe ich nach einem Menschen Ausschau gehalten, der meine Pflanzenleidenschaft mit mir teilt und gerne schreibt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich eine ausgeprägte Legasthenie und hätte es mir niemals zugetraut, die Texte selbst zu schreiben und so zu veröffentlichen. Ich habe mich von der Hauptschule zum Studium durchgeboxt und Grammatik war dabei immer ein sehr leidiges Thema. Die Ideen waren da, aber ich kam wieder nicht in die Umsetzung, was sehr frustierend für mich war.

Anfang 2018 habe ich meinen Partner Tobi in Australien kennengelernt. Auch ihm lag ich mit meinen wilden Ideen ständig in den Ohren. Dann kam er endlich, der lang ersehnte Wendepunkt: Tobi bot mir an, all die benötigten Texte für meinen Blog und Instagram auf Fehler zu kontrollieren. Und genau das tat er dann auch – zwei Jahre lang, Tag für Tag. Schon bald hat sich das Schreiben für mich supergut angefühlt und durch all die Praxis und seine Tipps schreibe ich mittlerweile so gut wie fehlerfrei. Dafür bin ich ihm unendlich dankbar. Ohne seine Hilfe würde mein Leben heute wohl anders aussehen. Endlich hatte ich ein Tool gefunden, um meine Leidenschaft mit Menschen zu teilen.

Um mein selbsterlangtes Wissen zu fundieren und auszubauen, habe ich dann eine Ausbildung bei der tollen Kornelia Duda in Bordesholm als Heilpflanzenkundlerin absolviert. In dieser Zeit habe ich meine Selbstständigkeit angemeldet und meinen ersten Kräuter-Wandkalender auf den Markt gebracht. Das war total aufregend.

Seitdem ist so unfassbar viel passiert. Ich habe meine Workshops (online und vor Ort) zu Themen wie „Kräuterapotheke“ und „Kochen mit Wildkräutern“ ausgebaut, veranstalte Teamevents und gebe fast das ganze Jahr über Kräuterwanderungen. Für wen es inhaltlich noch tiefer

gehen darf, biete ich mit Lena von @wurzelwild Kräuterwochenenden und mit meinem Partner Tobi von @_rauland „Survival meets Wildkräuter“-Wochenenden an. Immer passend zur Jahreszeit.

Aber auch mein Fotografie- und Designherz findet sehr viel Platz in meinem Job. So habe ich schon einige Produkte wie z.B. meine 34 Wildkräuter-Lernkarten, meinen saisonalen Sammelkalender, ein Kräuterwein-eBook, mehrere Postkartensets und Co konzipiert und gestaltet und nun durfte meine volle Kreativität in dieses Buch einfließen. Diese Arbeit bringt mir so unfassbar viel Spaß.

Pflanzen, Design und Fotografie – drei meiner Leidenschaften verknüpft.

Von Anfang an arbeite ich gefühlt täglich daran, Kräuter von dem doch etwas eingestaubten Image zu befreien. Und das tue ich zum Glück nicht alleine. Über die Zeit habe ich viele Kräuterkundler:innen kennenlernen dürfen, die die gleiche Vision haben wie ich. Die Kräutergemeinschaft besteht größtenteils aus Wertschätzung und gegenseitigem Unterstützen. Ich bin glücklich, dass ich in dieser grünen Nische gelandet bin und wir gemeinsam das Thema wieder modern machen.

Es hat sich eine tolle Community zusammengefunden und ich darf mit vielen talentierten Menschen kooperieren.

Und nun bin ich mehr als gespannt, wo mich meine Kräuterreise noch hinbringen wird, was ich noch alles lernen und kreieren darf. An Ideen mangelt es mir ganz und gar nicht. Das kann ich dir versprechen. Ich freue mich schon jetzt riesig auf all das, was noch kommen wird.





W I N T E R

Ende Dezember
bis Ende März

Astronomischer Kalender

Essbares im Januar

Neu im Sammelkorb

Vogelmiere
Wiesen-Labkraut

Was erwartet dich in diesem Monat?

Auch wenn man es nicht glauben mag, selbst im Januar kann man Wildpflanzen sammeln. Natürlich nicht so viele wie im frischen Frühling oder im erntereichen Sommer, aber so ganz lässt uns die Natur nie im Stich. Einige winterfeste Kräuter stehen uns zur Verfügung, sogar ein paar Wildfrüchte sind noch sammelbereit und auch den Nadelbäumen und

Misteln macht das Wetter gar nichts aus! Für den Start ins wilde Jahr schauen wir uns zuerst zwei etwas unscheinbare, aber sehr robuste und vielfältig nutzbare Wildkräuter an.

